ઓ૩મ્

# બ્રહ્મોપાસના

અર્થાત્

## ધ્યાન યોગની આરંભ બીજરૂપ સરળ વિધિ.

—*—

શ્રીયુત યતિવર સ્વામી બ્રહ્માનન્દ સરસ્વતી દન્ડી સંન્યાસીએ હિંદીમાં રચેલી તેરા રા. પુરૂષોત્તમ ભવાનીશંકરની મદદથી ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરી છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

72

અમદાવાદ આર્યસમાજ તરફથી,

**મંત્રી છોટાલાલ હરિલાલ.**

**અમદાવાદ.**

| વિક્રમ સંવત | આર્ય સંવત | દયાનંદાબ્દ. |
|---|---|---|
| ૧૯૭૧ | ૧૯૭૨૯૪૯૦૧ | ૩૧ |

પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૨૦૦૦

કિંમત ૦-૦-૬

ओ३म्.

# ब्रह्मोपासना.

अर्थात्

## ધ્યાનયોગના આરંભની બીજરૂપ સરળ રીત.

---

### સિદ્ધાસનની વિધિ.

ડાબા પગની એડીને ગુદા અને લિંગના વચમાં રાખી જમણા પગના અંગુઠા સહિત પંજાને ડાબી જાંઘ અને પિંડિના વચમાં એવી રીતે રાખવો કે એડી લિંગ ઉપર આવે; તથા ડાબા પગનો પંજો જમણી જાંઘ અને પિંડિની વચમાં રહે; પછી ધડ, ગરદન, અને માથાને ઉપરનીતરફ ઉઠાવી અને સીધુ કરીને બંને હાથને ચત્તા બેઉ ઘુંટણુ ઉપર મૂકી કલ્યાણી મુદ્રા કરવી; અર્થાત્ બંને હાથની મધ્યમા (વચલી), અનામિકા, અને કનિષ્ઠિકા આંગળીઓને સીધી મેળવી આડી કરી તથા બંને તર્જનિયોને ઉપરની બાજુ ઉભી કરી તેના ઉપર બંને અંગુઠાને રાખવા.

**सिद्धासनान्तर्गत कल्याणी मुद्रानी विधि.**

---

ટીપઃ—સિદ્ધાસનને વજ્રાસન, મુક્તાસન, અથવા ગુપ્તાસન પણ કહે છે.

કલ્યાણી મુદ્રા અને જીવ્હાબંધ એ ઉપચાર શ્રેષ્ઠ છે.

પછી જીભના અગ્રભાગને તાળુ સ્થાનમાં લગાવી આંખ
મીંચી હાલ્યાચાલ્યા વગર બેસવું એનું નામ
**જીવ્હાબંધની રીત** સિદ્ધાસન છેઃ તથા એ સર્વ આસનોમાં
શ્રેષ્ઠ અને ઘણુંજ સરળ છે. આ આસ-
નને લીધે ઉપાસક ઘણા વખત સુધી બેસી શકે છે.

ઉપાસનાકાળમાં ક્રમાંક્રમ એક કલાક સુધી બેસવાનો અભ્યાસ આ આસનથી કરવો.

કલ્યાણીમુદ્રામાં મળેલી સીધી ત્રણ આંગળીઓ (અર્થાત મધ્યમા, અનામિકા, અને કનિષ્ટિકા)માં આ કલ્પનાછે કે મધ્યમાને સત્વગુણ માનો, અનામિકાને રજોગુણ, અને કનિષ્ઠિકાને તમોગુણઃ તથા સત્વ, રજ, તમ આ ત્રણે ગુણથી યુક્ત માનોકેએક વસ્તુ પ્રકૃતિ છે. એ પ્રકૃતિના આધારને છોડી તર્જનીરૂપી જીવ ઉન્નતિ કરતો ઉપરની તરફ દીવાનીશગની પેઠે બ્રહ્મને મળવ સારૂ જતો ધ્યાનાવસ્થિત થઇ રહ્યો છેઃ અને અંગુષ્ઠરૂપી બ્રહ્મ આ જીવ ઉપર પોતાની છાયા કરતો સર્વ પ્રકારથી રક્ષા કરી રહ્યો છે. આભાવ કલ્યાણી મુદ્રામા બતાવવામાં આવે છે.

## ઉપાસનાની વિધિ.

ઉપર પ્રમાણે કલ્યાણી મુદ્રા સહિત સિદ્ધાસન કરી બેસીને જીભનું ટેરવુ તાળુમાં લગાવી, આંખ મીંચી હૃદયમાં બ્રહ્મનું

---

**ટીપઃ**—બેસવાની વિધિનું નામ આસન છે. તેજ પ્રમાણે જે બીછાના ઉપર બેસવામાં આવે છે તેનું નામ પણ આસન છે; તે નરમ સુંવાળુ હોવું જોઇએ.

ધ્યાન એવી રીતે કરવું કે "હૃદયાકાશમાં જે મારો આત્મા (જીવાત્મા) છે તેની અંદર અંતર્યામીરૂપથી બ્રહ્મ બીરાજમાન છે (અર્થાત્ વિભુરૂપથી વ્યાપક છે), એ બ્રહ્મને હું શોધી રહ્યો છું." અને મનમાં **ઓ૩મ્** નો જપ ઉતાવળે ઉતાવળે કરવો: ઇશ્વરના ધ્યાન શિવાય અન્ય કોઇપણ વિષયમાં મનને ન જવા દેવું: અર્થાત્ મનમાં જે વિવિધ સંકલ્પ વિકલ્પો ઉઠયા કરે છે, તે ઉઠે તો તેમને રોકયા જવું: અભ્યાસ કરવાથી ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ થવા માંડે છે અને ઇન્દ્રિયો પણ વશ થઇ વિષયો તરફ જતી નથી. જ્યારે કેવળ પરમેશ્વરનાજ ધ્યાનમાં મન સ્થિર થાયછે ત્યારે તે દશાને **એકાગ્ર અવસ્થા** કહેછે. એકાગ્ર તદાકાર વૃત્તિથી પ્રણવનો નિત્ય સાંજ સવાર બંને સમય ક્રમમાંક્રમ એક એક કલાક સુધી માનસિક જપ કરતાં કરતાં કોઇ સમય ચિત્તનું મળવિક્ષેપઆવરણ ઇશ્વરની કૃપાથી દૂર થઇ જાય છે. ત્યારે આત્માનો પરમાત્માની સાથે યોગ થાય છે. આ વિષયમાં યોગશાસ્ત્રનું આ પ્રમાણ છે:—

**स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥**

અર્થાત્—આ અભ્યાસ (દૃઢભૂમિ) પક્કો ત્યારે થાય છે કે જ્યારે ઘણા દિવસ સુધી અને દરરોજ ઘણાજ વખત સુધી નિરન્તર ઇશ્વરની ભક્તિ પૂર્વક કરવામાં આવે.

### ईश्वर प्रणिधानाद्वा

પણ ઇશ્વરની તરફ પ્રેમભાવ વિના કદી બ્રહ્મજ્ઞાન અને મોક્ષ પ્રાપ્ત નથી થતાં. આજ વિચારથી યોગસૂત્રમાં કહ્યું

છે કે **ઇશ્વરપ્રણિધાન** નામની ભક્તિથી યેાગ પ્રાપ્ત થાય છે.

એ ઇશ્વરનાં લક્ષણ **યેાગશાસ્ત્ર**માં આ પ્રમાણે કહેલાંછે:—

**(१) क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेषईश्वरः॥१**

**(२) तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २ ॥**

**(३) स एव पूर्वेषामपि गुरुःकालेनानवच्छेदात् ॥ ३॥**

**(४) तस्य वाचक प्रणवः ॥ ४ ॥**

**(५) तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ ५ ॥**

**અર્થ.**

(૧) અવિદ્યાદિ ક્લેશેા, કર્મો, કર્મફળેા, અને કર્મોની વાસનાઓથી રહિત જે પ્રધાન પુરૂષ છે તે ઇશ્વર છે (૧).

(૨) એ (ઇશ્વર)મા ઘણું કરીને સંપૂર્ણ વિજ્ઞાનનું બીજ છે(૨).

(૩) એ પૂર્વજોનેા પણ ગુરૂ છેઃ કેમકે એમાં કાળકૃત સીમાનેા પરિચ્છેદ નથી (૩).

(૪) એનું વાચક (મુખ્ય નામ) પ્રણવ અર્થાત્ **ओ३म्** છે(૪).

(૫) આ (**ओ३म्**) નેા જપ અને તેના વાચ્યાર્થ (**ब्रह्म**) ની ભાવના (અંતઃકરણ નામના હૃદય દેશમાં) કરવી જોઇએ. (કેમકે **ओ३म्** નેા વાચ્યાર્થ બ્રહ્મજ છે (૫).

ઇત્યાદિ યેાગસૂત્રેાથી કેવળ પરમેશ્વરનીજ ઉપાસન સિદ્ધ છેઃ અને પરમેશ્વરનાં અનન્ત નામેામાંથી તેના મુખ્ય નામ **ओ३म्**ના જપનુંજ વિધાન છે. વેદવેદાન્તાદિ સત્યશાસ્ત્રેા તથા ઉપાનષદ્ ગ્રંથેા અને ભગવદ્ગીતામાં પણ એવેાજ ઉપદેશ છે.

ભાવના કરવાનું તાત્પર્ય એવું છે કે ચિત્તની નિરૂદ્ધ

અથવા એકાગ્ર અવસ્થાદ્વારા બ્રહ્મ (પરમેશ્વર) ના ધ્યાનમાં લીન થઇ સચ્ચિદાનન્દાદિ લક્ષણવાળા બ્રહ્મના ગુણોને પોતાના આત્મામાં ધારણ કરવા. જેમકે ગુલાબનું અત્તર બનાવવું હોય તો ગુલાબના ફુલોની ભાવના તેલમાં અનેક વખત આપે છે ત્યારે ગુલાબના ફુલોની સુગંધ તેલમાં પ્રવેશ કરે છે. તેવીજ રીતે પરમાત્માના ગુણોની ભાવના આત્મા અને અંતઃકરણમાં કરવાથી પરમાત્મામાંથી ગુણ, આત્મા અને અંતઃકરણમાં આવે છેઃ—

ઉપનિષદોમાં પ્રણવજપપૂર્વક ભાવના કરવાનો પ્રકાર એવી રીતે કહ્યો છે કેઃ—

**प्रणवोधनुः शरोह्यात्मा ब्रह्मतल्लक्ष्यमुच्यते ।**
**अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत् तन्मयो भवेत् ॥ १ ॥**

અર્થ—પ્રવણ કહો કે **ओ३म्**, તેને ધનુષ્ય જાણોઃ આત્મા અર્થાત્ જીવાત્મા; તેને જાણો શર ( એટલે બાણ કે તીર ). એ આત્મારૂપીબાણનું લક્ષ્ય ( નિશાન ) બ્રહ્મ છે એ બ્રહ્મ-રૂપી નિશાનને સાવધાન થઇ વીંધવું; અને તીરની સમાન એ બ્રહ્મરૂપી લક્ષ્ય ( નિશાન ) ની અંદર પ્રવેશ કરવો; અર્થાત્ જેવી રીતે તીર નિશાનમાં પેસી જાય છે, તેવીજ રીતે પોતાના આત્માને પરમાત્માના ધ્યાનમાં લગાવી દેવો (૧).

તેમજ

**स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।**
**ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत् ॥ २ ॥**

અર્થ:—પોતાના દેહને નીચેની અરણિ બનાવી પ્રણવને ઉપરની અરણિ બનાવવી અને ધ્યાન રૂપી મથનક્રિયાના અભ્યાસ દ્વારા જે છુપાઈ રહ્યા જેવો બ્રહ્મરૂપી પોતાનો ઇષ્ટ દેવ છે તેને જોવો અર્થાત્ જેમ યજ્ઞને માટે પવિત્ર અગ્નિ જ્યારે કાઢવામાં આવે છે ત્યારે નીચેની અરણિ અને ઉપરની અરણિ એ બે નામ વાળાં કાષ્ઠો ઘસવામાં આવે છે, ત્યારે કાષ્ટમાં છુપાઇ રહેલો અગ્નિ પ્રગટ થાય છે તેમ દેહના અંતઃકરણરૂપી દેશને અધરારણિ માની અને પ્રણવના જપને ઉત્તરારણિ માનીને દૃઢ ધ્યાનરૂપ ઘર્ષણ લગાવવામાં આવે છે ત્યારે એ અંતઃકરણમાં ગુપ્ત રહેલો જે પરમાત્મા અજ્ઞાની મનુષ્યને નથી દેખાતો તે જ્ઞાની, તપસ્વી, અને નિર્મળ ઉપાસકને વિજ્ઞાન દૃષ્ટિથી સાક્ષાત્ પ્રકાશિત થઇ જાય છે.

એક કલાક બેસવાના કાળનું અનુમાન આ પ્રમાણે કરવું જોઇએ:—**ओ३म्** એક, **ओ३म्** બે, **ओ३म्** ત્રણ, **ओ३म्** ચાર, **ओ३म्** પાંચ, **ओ३म्** ૭, ० ० ० ० ० ० ० **ओ३म्** સાઠ, એ રીતથી એક વાર સાઠ સુધી **ओ३म्** કહેવાથી એક મિનિટ લાગે છે. કેમકે એક બે ત્રણ વગેરે સંખ્યાની સાથે એક એકવાર **ओ३म्**નો ઉચ્ચાર કરવામાં એક એક સેકન્ડ થાય છે. અને સાઠ સેકન્ડની એક મિનિટ થાય છે; અને સાઠ મિનિટનો એક કલાક થાય છે. આ ઉપરથી એકવાર સાઠ સુધી **ओ३म्** કહેવાથી એક મિનિટની એક આવૃત્તિ માનીને એવી એવી સાઠ આવૃ-

ત્તિઓ કરે તો એક કલાક સુધીના કાળનું ઠીક અનુમાન થશે. પ્રથમ જ્યારે એક વખત સાઠ સુધી **ઓરૂમ્** મનમાં કહી ગયા ત્યારે પ્રથમના એક અંકનું સ્મરણ હૃદયમાં રાખવુંઃ એ પ્રકારે દરેક આવૃત્તિની સંખ્યાનું સ્મરણ રાખી સાઠ આવૃત્તિઓ પુરી કરવી. માળા હાથમાં લઈ પ્રણવના જપની સંખ્યા ન ગણવી. પરંતુ હૃદયમાંજ સંખ્યા સ્મરણ રાખવાથી એકજ હૃદયદેશ રૂપી **દહરાકાશમાં** એજ સ્થાન ઉપર ધ્યાન રહે છે જ્યાં કે દહરાકાશાખ્ય પરમાત્મા પોતાના જીવાત્માની અંદર અંતર્યામી રૂપથી વ્યાપક થઇ વિરાજમાન છેઃ અને જ્યાં આગળ પરમાત્માનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. એ પ્રકારે અભ્યાસ દ્વારા જે ધ્યાન છે તે આજુબાજુ કહીં પણ નથી જતુઃ પરંતુ માળા હાથમાં લઇ જપ કરવાથી માળા અને માળાના મણકા ઉપર ધ્યાન જાય છે અને ચલિત રહે છેઃ સ્થિર થતું નથીઃ એ કારણથી માળા ફેરવવી યોગ્ય નથી.

જપ ત્રણ પ્રકારના છે જેવા કેઃ—

(૧) એક તો **વાચિક જપ**; તેમાં વાણીથી મંત્રનું ઉચ્ચારણ એવું કરવામાં આવે છે કે તેને આસપાસના લોકો સાંભળી શકે; જેમ કર્મકાંડમાં કહેલા હોમાદિ કાર્યોમાં અથવા ભણતી કે ભણાવતી વખતે ગુરૂ શિષ્યને કે શિષ્ય ગુરૂને સંભળાવી સંભળાવીને મંત્રનો પાઠ કરે છે તેમ.

(૨) બીજો **ઉપાંશુ જપ**; આમાં હોઠનો ફડફડાટ તો

જોવામાં આવે છેઃ પરંતુ બીજાં માણુસો સાંભળી શકતાં નથી. મંત્રોપદેશના સમયમાં ગુરૂ શિષ્યોના કાનમાં મંત્રોચ્ચારણ કર્યા કરે છે તેમ. ગુપ્તપ્રકારથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવવાની આ વિધિ જ્ઞાનકાંડમાં છે.

(૩) ત્રીજો **માનસિકજપ**; પરમેશ્વરની ઉપાસના કરવાને માટે ઉપાસના કાંડમાં વિધાન છે કે અમુક પ્રકારે ઉપાસક પોતાના મનમાં ને મનમાં મંત્રોચ્ચારણ કરે. તેમાં ન હોઠ ફફડે; ન જીભ હાલે; ન દાંત દેખાયઃ પરંતુ કેવળ માનસિક વ્યાપારથી મનમાં મત્રોચ્ચારજ કરે.

મનુસ્મૃતિમાં માનસિક જપનુંજ ફળ ઘણું કહ્યું છે. કેમકે કેવળ પોતાના એક ઉપાસ્ય ઇષ્ટ દેવ બ્રહ્મને છોડી ધ્યાનને અન્યસ્થાને ન જવા દેવા માટે માનસજપ એજ એક ઉત્તમ ઉપાય છે.

## વાચ્ય વાચક ओ३म નો અભેદ અને સાદૃશ્ય.

પ્રત્યેક વસ્તુનું કોઇ નામ અવશ્ય હોય છે. નામથી વસ્તુ ઓળખવામાં આવે છે અને તેનું સ્મરણ પણ બરાબર રહે છે. વસ્તુ પ્રત્યક્ષ હોવાથી તેના નામને જાણવાની વિશેષ ઇચ્છા પણ થાય છે કેમકે નામ વસ્તુના જ્ઞાનનું સાધન અથવા હેતુ રૂપ છે. તે માટે નામ એવું હોવું જોઇએ કે જેમાં તે નામવાળી વસ્તુનું કોઇ ખાસ લક્ષણ અથવા કોઇ ગુણ, કર્મ અને સ્વભાવ જોવામાં આવે. પરંતુ જે કોઇ એકજ નામથી

નામવાળી વસ્તુના સર્વ લક્ષણ અથવા સર્વ ગુણ કર્મ સ્વભાવનો બોધ થાય તે મૂળ વસ્તુનું મુખ્ય અથવા પ્રધાન નામ કહેવાય છે. બ્રહ્મના ગુણ, કર્મ, સ્વભાવ લક્ષણ આદિ અનન્ત છે: તેથી તે ગુણાદિકમાંથી પ્રત્યેકનું પૃથક પૃથક વર્ણન કરવા વાળા નામો પણ અનન્ત હોઇ શકે છે: અને છે. અન્ય સર્વ નામોના કરતાં **ओ३म्** એ નામ મુખ્ય છે. કારણકે અન્ય નામોમાં કોઇ તો ગૌણિક છે: કોઇ કાર્મિક છે: અને કોઇ સ્વાભાવિક નામ છે: અર્થાત્ કોઈ એક નામથી પરમેશ્વરના કોઇ એક ગુણનું અથવા કોઇ એક કર્મનું અથવા કોઈ એક સ્વભાવનુંજ કથન થાય છે. પરન્તુ **ओ३म्** આ એક એવું ઉત્તમ નામ છે કે જેમાં બ્રહ્મના સર્વ લક્ષણો ઘટી શકે છે. જેમ કે—

(૧) સર્વ સત્ય વિદ્યા અને સત્ય વિદ્યાથી જે પદાર્થ જાણવામાં આવે છે તે સર્વનું આદિ મૂળ અર્થાત્ નિમિત્ત કારણ પરમેશ્વર છે. આ એક અટલ સિદ્ધાન્ત છે જેને સર્વ આસ્તિક લોક માને છેઅથવા માની શકે છે. પરમેશ્વરનું નામ **ओ३म्** પણ સત્ય વિદ્યા આદિ સર્વનું મૂળ કારણ છે. કેમકે સત્ય વિદ્યા વેદને કહે છે. વેદ વાણી વર્ણાત્મિકા છે: અર્થાત્ સ્વરવર્ણો અને વ્યંજનવર્ણોથી યુક્ત છે: એ સ્વરવ્યંજનમય (વર્ણાત્મિકા) વેદવાણીનું આદિ મૂળ (વા નિમિત્ત કારણ) **अ** છે: એજ આશયથી **ओ३म्**ની **अ-उ-म्** એ ત્રણ માત્રાઓમાંથી પ્રથમ માત્રા **अ** નો અર્થ બ્રહ્મ છે.

(૨) બ્રહ્મ **અર્થાત્** પરમેશ્વરની સાથે સનાતનથી જીવ અને પ્રકૃતિ એ બે પદાર્થ બીજા પણ છે. એ પ્રમાણે ઇશ્વર, જીવ, પ્રકૃતિ એ ત્રણ પદાર્થ અનાદિ, સનાતન, અને નિત્ય ( અવિનાશી ) છે. તે **ओ३म्** ની પણ ત્રણ માત્રા છે अ, उ, અને म्. એમાંથી अ નો અર્થ **બ્રહ્મ** છે; उ નો અર્થ **જીવ** છે; અને म् નો અર્થ **માયા** ( પ્રકૃતિ ) છે. એજ આ-શયથી **ओ३म्** પ્લુત નામ ત્રિમાત્રિક છેઃ અને **ओ३म्** નું ત્રિમાત્રિકપણું બતાવવાને માટે તેની આગળ (३) ત્રણનો અંક મૂકવામાં આવે છે.

(૩) જેમ બ્રહ્મનું બ્રહ્મત્વ જીવ અને પ્રકૃતિએ કરીને યુક્ત હોવાથીજ છે તેમજ **ओ३म्** નું **ઓમત્વ** પણ अકારની સાથે उકાર અને म्કારના સંયોગથીજ છે.

(૪) જેમ બ્રહ્મ સર્વ વ્યાપક છે તેમજ **ओ३म्**નો अકાર વર્ણાત્મિકા વેદવાણીથી શરૂ કરી બધી લોકવાણીઓ ( ભાષાઓ ) ના શબ્દે શબ્દ અને વર્ણે વર્ણમાં વ્યાપક છે.

(૫) બ્રહ્મ ચેતન છેઃ અને પોતાથી ભિન્ન અન્ય સર્વ જડ અને ચેતનને પણ ચેતનતા આપવાવાળો છે અર્થાત્ જડ—ચેતન કોઈ પણ પદાર્થ બ્રહ્મની ચેતના અથવા પ્રેરણા વિના કાંઇ ચેષ્ટા નથી કરી શકતો. એજ પ્રકારે **ओ३म्**ની પ્રથમ માત્રા अકાર વિના વ્યજનોના ઉચ્ચારનો તો સર્વથા અસંભવ છેજ; પરંતુ સ્વરનું પણ આદિ મૂળ ( વા નિમિત્ત કારણ) अકારજ છે.

૫૬૭૯



(૬) બ્રહ્મ અવિકારી હોવાથી અવ્યય છે; એ પ્રમાણે વ્યાકરણાનુસાર **ओ३म्**ની પણ અવ્યય સંજ્ઞા છે, કેમકે **ओ३म्**મા પણ કોઇ વિકાર થતો નથી· અર્થાત્ પોતાનું રૂપ નથી બદલતો; અથવા એમ કહો કે ત્રણે લિંગ, સાતે વિભક્તિ અને ત્રણે વચનમાં **ओ३म्** એ પદ એક સરખુંજ રહે છે; એનું રૂપાંતર થતું નથી.

(૭) જેમ બ્રહ્મ અવિનાશી અને નિત્ય હોવાથી અક્ષર છે, તથા નિત્ય સ્વરૂપે એકજ છે; એજ પ્રમાણે બ્રહ્મનું મુખ્ય નામ વર્ણાત્મક ॐ (વા ओं) પણ એકજ અક્ષર છે. અહીં ॐ શબ્દ સ્વરૂપે નિત્ય અર્થાત્ અવિનાશી પણ છે; કેમકે ન્યાય–વ્યાકરણાદિ શાસ્ત્રોમાં શબ્દને નિત્ય માન્યો છે.

કઠોપનિષદ્માં એક ઠેકાણે બ્રહ્મનું વર્ણન આ પ્રકારે છેઃ—

**नित्यो नित्यानां चेतनश्चेतनाना ।**
**मेको बहूनां यो विदधाति कामान् ॥**
**तमात्मस्थं ये नु पश्यन्ति धीरा**
**स्तेषां शान्तिः शाश्वतीनेतरेषाम् ॥**

અર્થઃ—જે (બ્રહ્મ) નિત્યમાં નિત્ય છે, ચેતનમાં ચેતન છે, ઘણાઓમાં એક છે, અને જે કામનાઓને પૂર્ણ કરવાવાળો છે, તેને જે ધ્યાન ધરનારા લોક જ્ઞાનચક્ષુથી પોતાના આત્મામાં સ્થિર થયેલો અનુભવ કરે છે તેમનેજ સદાને માટે શાંતિ થાય છે, બીજાને નહિં.

વ્યાખ્યા—" **नित्यो नित्यानाम्** " આ વાક્યમાં **नित्यानाम्** એ બહુવચનનું પદ છે. જ્યાં ઘણા પદાર્થ હોય અથવા બેથી અધિક અર્થાત્ ક્રમમાંકમ ત્રણ પદાર્થો તો અવશ્યજ હોય ત્યાં બહુવચનનો પ્રયોગ થાય છે. આ વાક્યથી ઉપનિષદ્ એ બતાવે છે કે બેથી અધિક અથવા ઘણાક નિત્ય પદાર્થો કરતાં બ્રહ્મની નિત્યતામાં કાંઇ વિશેષતા છે; તેજ કારણથી એ (બ્રહ્મ) ને નિત્ય પદાર્થોમાં નિત્ય બતાવ્યો છે: અને એ નિત્ય પદાર્થ ક્રમમાંકમ ત્રણ અવસ્ય છે. નિત્ય એને કહે છે કે જેનો કદી ત્રિકાલમાં પણ નાશ ન હોય. વેદાદિ સત્યશાસ્ત્રોમાં પણ ઇશ્વર, જીવ, અને પ્રકૃતિ એ ત્રણ નિત્ય પદાર્થ માનેલા છે. એ ત્રણમાં ઇશ્વર અને જીવ એ બે ચેતન અને પ્રકૃતિ જડ છે. આ બે પ્રકારના ચેતનોમાં બ્રહ્મ (ઇશ) પોતાના સ્વરૂપે કેવળ એક-જ છે. અર્થાત્ કેવળ એક બ્રહ્મ શિવાય કોઇ બીજો બ્રહ્મ નથી. પરંતુ જીવ પોતાના ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપને લીધે અસંખ્ય છે. એજ આશયને ' **चेतनश्चेतनानाम्**' આ વાક્ય પોતેજ બતાવી રહ્યું છે કે ચેતન પદાર્થ અનેક છે; તેમાં બ્રહ્મની ચેતનતામાં વિશેષતા છે; પરતુ ' **एको बहूनाम्** ' આ વાક્યમાં તો સર્વ સંશયો અને શકાઓને એમ કહી મટાડી દીધી કે બ્રહ્મ ઘણાઓમાંથી એક છે. જે ધ્યાનશીલયોગીલોક ધ્યાનયોગના પ્રતાપથી સમાધિવિષયિણી **ઋતંભરાપ્રજ્ઞા**દ્વારા પોતાના આત્માન્તઃકરણથી અનુભવ કરીને બ્રહ્મનું સાક્ષાત્ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તે બ્રહ્મને આ પ્રકારે નિત્યોમાં નિત્ય, ચેતનોમાં ચેતન, ઘણામાં

એક જાણે છે અને માને છે, તેનેજ મુક્તિ મળે છેઃ અન્યને નહિં.

આ કઠોપનિષદ્‌ની શ્રુતિથી અદ્વૈતવાદીઓના મતનું વિશેષ પ્રબળતાથી ખંડન થઇ ગયું.

આ શ્રુતિમાં જે બ્રહ્મનાં લક્ષણ કહ્યાં છે તે સર્વ **ओ३म्** માં પણ ઘટી જાય છેઃ જેમ કેઃ—

( क ) **नित्योनित्यानाम्**—પહેલાં કહ્યું તે પ્રમાણે શાસ્ત્રકારોએ શબ્દોને નિત્ય માન્યા છે. એસર્વ શબ્દોમાં શ્રેષ્ઠ અને તેમનુ નિમિત્તકારણ હોવાથી '**ओ३म्**' ની નિત્યતામાં વિશેષના છેઃ તેથી **ओ३म्** નિત્યોમાં મુખ્યત્વે કરીને નિત્ય છે.

( ख ) **चेतनश्चेतनानाम्**—શબ્દ વર્ણોના સંયોગથી બને છે. એ વર્ણના બે ભેદ છેઃ સ્વર અને વ્યંજન. વ્યંજન સર્વ જડ છેઃ કેમકે સ્વરની સહાયતા વિના વ્યંજનોનો ઉચ્ચાર પણ નથી થઇ શકતો. કદાચ કોઇ વ્યંજનમાં બીજો કોઇ સ્વર ન પણ મળ્યો હોય તોપણ તે વ્યંજનનો ઉચ્ચાર કરવાને માટે अકારની સહાયતા અવશ્ય લેવી પડે છેઃ ત્યારેજ તેનું ઉચ્ચારણ થઇ શકે છેઃ તે શિવાય કદાપિ નહિં. એજ અભિપ્રાયથી વ્યાકરણ બતાવે છે કે—" **हकारादिष्वकार उच्चारणार्थः** " વ્યંજનોનો ઉચ્ચાર કરવાના પ્રયોજનથીજ अકારનો યોજના કરવામાં આવે છે.

એટલા માટે अકાર સ્વરનો સ્વર એટલે ચેતનનો ચેતન છેઃ કેમકે શબ્દોના ઉચ્ચારણમાં સ્વરજ ચેતન આપે છે.

( ग ) **एको बहूनाम्**—ઘણા શબ્દસમુદાયમાં એ

" ओ३म् " જુદાજ પ્રકારનો પોતાના સ્વરૂપમાં એકજ છે. અન્ય કોઇ શબ્દ એવો નથી કે જેમાં બે સ્વર અને એક વ્યંજન હોય તથાપિ પણ એકજ અક્ષર કહેવાતો હોય.

( घ ) योविद्धाति०००० नेतरेषाम्:-

જે ધ્યાનશીલ યોગી પોતાના હૃદયદેશમાં રહેલો આત્મા અને અંતઃકરણની અંદર પ્રણવનો જપ કરતો એકાગ્ર તદાકાર અથવા ચિત્તની નિરૂદ્ધ અવસ્થા દ્વારા બ્રહ્મનું અપરોક્ષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે તેનીજ સર્વ કામનાઓ પ્રણવ અર્થાત્ ओ३म् સિદ્ધ કરે છે અને તેનેજ મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે: બીજાઓને નહિં.

[૮] प्रज्ञानंब्रह्म । सत्यंज्ञानमनन्तंब्रह्म ।

ઇત્યાદિ વાક્યોના પ્રમાણથી બ્રહ્મ જે છે તે સત્ય જ્ઞાનનું સ્વરૂપ છે. " सत्यज्ञान " વેદ છે: તેથી બ્રહ્મ વેદ સ્વરૂપ છે. એજ કારણથી વેદનું નામ ' બ્રહ્મ ' છે: અને બ્રહ્મનું નામ ' વદ ' છે. વેદ જો કે જ્ઞાનનો ભંડાર છે એ ( જ્ઞાનના ભંડારરૂપી) વેદનો સાર ओ३म् એ પ્રકારથી માનવામાં આવ્યો છે કે ત્રયી વિદ્યાયુક્ત ચાર વેદનો સાર ગાયત્રી મંત્ર છે. ગાયત્રીનો સાર भूर्भुवः स्वः એ ત્રણ મહાવ્યાહૃતિઓ છે: અને એ ત્રણ મહા વ્યાહૃતિઓનો પણ સાર ओ३म् છે. ब्रह्म પણ વેદોનો સાર છે: તેથી ब्रह्म અને ओ३म्માં માનો કે અભેદ એટલે ઐક્યભાવ થયો: અર્થાત્ નામ અને નામી બંને એકજ છે. આ પ્રમાણે વાચ્ય અને વાચકમાં અભેદજ માનવામાં આવે છે.

[૯] જગતના સબંધથી જાગૃત, સ્વપ્ન, અને
આ ત્રણ અવસ્થાઓ બ્રહ્મની માનેલી છે. એટલે ओ३म्‌ની
માત્રા જાગૃત સ્થાને, उકાર માત્રા સ્વપ્નસ્થાને, અને
માત્રા સુષુપ્તિ સ્થાને છેઃ ( જુઓ માંડૂક્યોપનિષદ્ ).

[૧૦] भूरितिवैप्राण । भुवरित्यपानः स्वरितिः

એ પ્રકારે भू. । भुवः । અને स्व । એ
બ્રહ્મનાંજ નામ છેઃ એટલે ओ३म्‌ની अકાર માત્રાનો અર્થ
उકાર માત્રાનો અર્થ भुवः છે, અને मકાર માત્રાનો અર્થ स्व

ओ३म्‌ની વ્યાખ્યા ઘણીજ વિશાળ છે. અ
સંક્ષેપથી કથન કર્યુ છે તેનાથી પણ બુદ્ધિવાન મનુષ્યો જાણી શ
કશે કે ओ३म् એજ બ્રહ્મનુ મુખ્ય નામ છેઃ કેમકે બ્રહ્મન
સર્વ લક્ષણ ओ३म्‌માં જોવામાં આવે છે. તેથી બ્રહ્મનાં બીજ
સર્વ નામોમાંથી ओ३म् એજ શ્રેષ્ઠ અને જપ કરવાને યોગ્ય
નામ છે. એજ કારણથી વેદ વેદાન્તાદિ શાસ્ત્રોમાં ओ३म्‌ન
જપ દ્વારાજ બ્રહ્મની ઉપાસના કરવાનું વિધાન છે.

## બ્રહ્મોપાસનાની અતિસંક્ષિપ્ત વિધિ.

વિધિપ્રમાણે સિદ્ધાસને બેસીને હૃદયમાં પરમા
ત્માનું ધ્યાન ધરી એક કલાક સુધી ओ३म्‌નો જપ ઉપ.
બતાવેલી રીત પ્રમાણે નિત્ય બંને સમય કરવોઃ અને પરમા-
ત્માના ધ્યાન શિવાય બીજા વિષયમાં મનને કદાપિ ન જવા
દેવુંઃ કદી જાય તો રોકી રાખવું. इतिशम्.

---

અમદાવાદ—ટંકશાળમાં ધી યુનિયન પ્રિ. પ્રેસ કંપની લીમીટેડમાં
મોતીલાલ શામળદાસે છાપી.